

各種相談窓口のおしらせ

事業名		事業内容
母子保健関係	母子健康手帳の交付	・母子健康手帳の交付時に妊婦健診無料券14回分の発行と各種パンフレットを配布します。
	妊産婦・新生児・乳児家庭訪問	・妊娠前期・後期には家庭訪問をし、妊娠中の保健指導、日常生活のアドバイスや悩み事の相談に応じます。また出産後のお母さんと赤ちゃんの健康相談、保健指導、育児相談、身体計測も行っています。
	予防接種	・乳幼児期における予防接種の時期等について随時相談に応じます。
	妊婦学級・育児学級	・妊娠期からの赤ちゃんとのふれあいや、こどもの育児方法・食事（離乳食）のことなど、お母さん同士の情報交換の場になっています。
	乳幼児健康診査	・村では乳児・1歳児・1歳6か月児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児健診が実施されています。（むつ総合病院小児科医師やちよや歯科医師による健診もあります）
健康づくり関係	健康診査 特定健診・骨密度検診・肝炎ウイルス検査 がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）	・集団健診は、特定健診及び各種がん検診を実施しています。 ・個別検診は、子宮がん検診を実施しています。 ※詳細については、村広報及び毎戸配布チラシにおいて対象者・日程・検査内容、申込み方法・前日や当日の注意事項についてお知らせします。
	健康相談・健康教育	・生活習慣病予防（栄養・運動・たばこ等）に対する各種健康相談や健康教育を実施しています。
心の健康づくり関係	精神保健福祉相談事業	・精神障害者を対象としたデイケアの開催やご家族の相談に随時対応しています。
	自立支援医療費関係	・精神科にかかる医療費の軽減について相談に応じています。
	自殺予防対策事業	・ご家族や知り合いの方で気になる言動や生活習慣の乱れ、ひきこもりなど随時相談に応じます。また、家族に相談できないなどの心の悩み相談にも応じます。

《相談窓口》 風間浦村役場 住民課 ☎35-3111
月曜日～金曜日（祝日除く） 午前8時15分～午後5時まで



令和8年度版 健康カレンダー

令和8年度 風間浦村各種健(検)診日程のお知らせ

各種健(検)診の詳細については、毎戸配布チラシ及び広報もご参照ください

集団健(検)診会場は、**8月から**変わります。
村総合福祉センター → **役場新庁舎**となります。

① 総合健診 (年3回)

令和8年5月30日(土)
6月17日(水)
10月30日(金)※



内 容：特定健診、肝炎ウイルス検査
がん検診(胃・肺・大腸)

受付時間：6:30~8:00
《10月30日(金)は7:00~8:30》

② 婦人科検診 (年2回)

令和8年5月14日(木)
11月29日(日) ※乳がん検診のみ



内 容：乳がん検診
子宮がん検診 } ※どちらも2年に1回の検診
骨密度検診(5月14日(木)のみ)

受付時間：12:30~13:30
《11月29日(日)は11:00~11:20》

③ 子宮頸がん個別検診

対 象：20歳以上の女性
(前年度、村の検診を受診していない人)

内 容：問診、内診、細胞診検査

期 間：令和8年6月1日(月)~
令和9年3月31日(水)

医療機関：むつ市内受託医療機関

- ① むつ総合病院
- ② 北村医院むつレディースクリニック
- ③ むつ女性クリニック

検診の流れ

- 1) 役場住民課(電話35-3111)に連絡し、個別検診受診券を受け取る。
- 2) 3つの医療機関より受診先を選び、ご自身で検診日を電話予約する。
- 3) 予約した医療機関にて検診を受ける。
- 4) 検診結果は、風間浦村役場住民課より本人宛に送付される。

各種検診についてのお問い合わせは
役場住民課までご連絡ください。

電話 35-3111



令和8年
(2026年)

4月 April
うづき 卯月

5	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
			1 先負 保育園入所式	2 仏滅 茶色ビン	3 大安 可燃ごみ	4 赤口 収集休み
5 先勝	6 友引 可燃ごみ	7 先負 小・中学校入学式 雑誌(のり製本)・ダンボール	8 仏滅 可燃ごみ	9 大安 不燃ごみ	10 赤口 可燃ごみ	11 先勝 アルミ・スチール缶
12 友引	13 先負 可燃ごみ	14 仏滅 ペットボトル・紙パック	15 大安 可燃ごみ	16 赤口 無色・その他のビン	17 先負 可燃ごみ	18 仏滅 収集休み
19 大安	20 赤口 可燃ごみ	21 先勝 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	22 友引 可燃ごみ	23 先負 粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	24 仏滅 可燃ごみ	25 大安 アルミ・スチール缶
26 赤口	27 先勝 可燃ごみ	28 友引 ペットボトル・白色トレイ	29 先負 昭和の日 可燃ごみ	30 仏滅 収集休み		

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDとは、Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの頭文字をとったもので、長期間の喫煙習慣によって引き起こされる肺の生活習慣病です。一般に、『たばこ病』とも言われます。低下してしまった肺機能は、残念ながら完全に健康な状態に戻すことは困難です。治療の第一歩は、『禁煙』です。

COPDチェックリスト

- 1日に何度もせきが出る
- 息切れしやすい
- 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする
- 長期間喫煙している・していた
- 黄色・粘り気のあるたんが出る
- 40歳以上である

出典：東京都福祉保健局「COPD慢性閉塞性肺疾患」

受診に至らず治療を受けていない方が多数

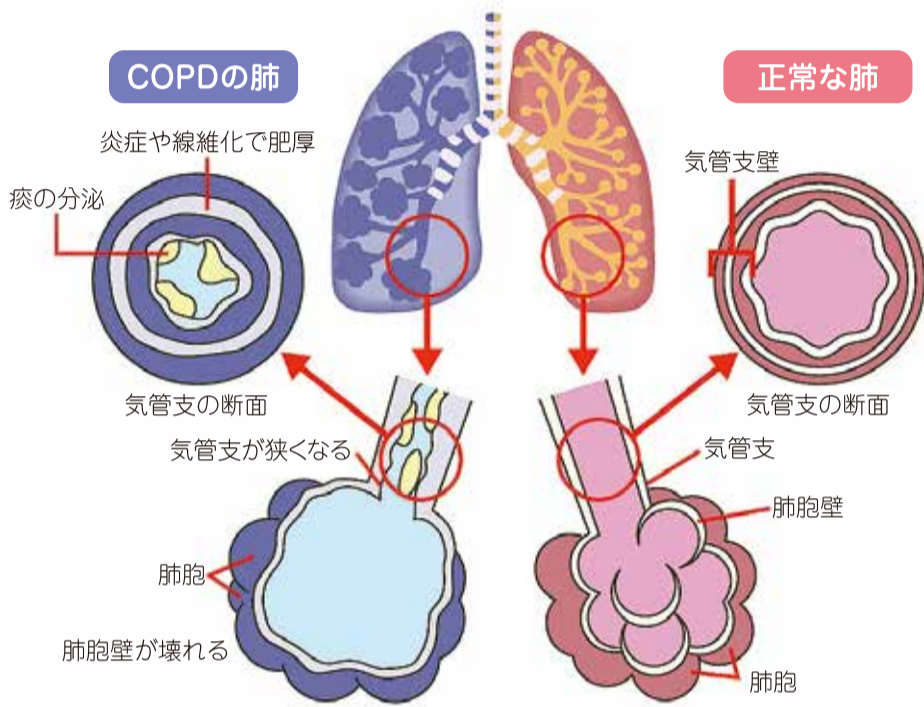


●治療を受けているのは氷山の一角

日本での推計患者数は530万人を超えているといわれています。しかし、治療を受けているのは約38.2万人で、92%以上の人は適切な治療を受けていません。年齢が上がるほどCOPDの患者は増え、60代以上が全体の約9割を占めています。

●毎年1万人以上が死亡

日本では、毎年1万人を超える方がCOPDで死亡しており、特に男性に多い傾向があります。



思い当たる症状がある方は、まずはかかりつけ医の診察を。必要に応じて、呼吸器内科の専門医を紹介してもらいましょう。COPDは、スパイロメーターという機器で呼吸機能検査をして診断し、胸部X線検査・CT検査などの画像診断や、血液検査、心電図などによって、COPDの病状を詳しく調べます。



スパイロメーターによる検査で「1秒率」という呼吸機能が測定できます。

1秒率とは、息をいっぱい吸い込んでから、できるだけ速く息を吐ききったときに、最初の1秒間に何%の量を吐けたかというものです。

1秒率が70%を下回った時、COPDが疑われます。

令和8年
(2026年)

5月 May
さつき 皐月

6	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

日	月	火	水	木	金	土
					1 大安	2 赤口
					🔥 可燃ごみ	🛑 収集休み
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝
	🔥 可燃ごみ	📰 雑誌(のり製本)・ダンボール	🔥 可燃ごみ	🍷 茶色ビン	🔥 可燃ごみ	🏺 アルミ・スチール缶
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
	🔥 可燃ごみ	🍷 ペットボトル・紙パック	🔥 可燃ごみ	🚫 不燃ごみ	🔥 可燃ごみ	🛑 収集休み
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅
	🔥 可燃ごみ	📰 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	🔥 可燃ごみ	🍷 無色・その他のビン	🔥 可燃ごみ	🏺 アルミ・スチール缶
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口	🔥 可燃ごみ	🍷 ペットボトル・白色トレイ	🔥 可燃ごみ	🏠 粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	🔥 可燃ごみ	🏥 総合健診
						🛑 収集休み

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

もしかして歯周病かも？

日本人が歯を失う主な原因の第1位は歯周病、2位はむし歯です。どちらも進行すると歯を失うだけでなく、全身の健康状態にも影響を及ぼします。歯周病とは、歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせて、歯周病といいます。

細菌の作り出す酸によって歯が溶かされて、歯に穴があく病気がむし歯で、歯周病はむし歯とは大きく異なる病気です。

歯周病かんたんチェック

- 朝起きた時に口が**ねばつく**
- 口臭**が気になる
- 歯が**長**くなった
- 歯並びが**悪**くなった
- 歯と歯の間に食べ物が**はさまりやすい**
- 歯ぐきが**腫**れた
- 歯をみがくと**血**が出る
- 歯が**グラグラ**する

※ひとつでも当てはまったら、
歯科で診てもらいましょう。

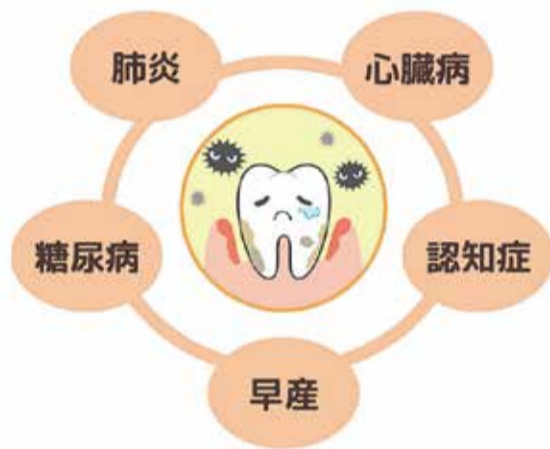


図：歯周病の進行段階

歯周病は早めの治療が、健康への第一歩です。



歯周病でひきおこされる全身の病気



令和8年
(2026年)

6月 June
みなづき 水無月

7	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
	可燃ごみ	雑誌(のり製本)・ダンボール	可燃ごみ	茶色ビン	可燃ごみ	収集休み
7 先勝	8 友引	9 先負 狂犬病予防集合注射	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝 保育所運動会
	可燃ごみ	ペットボトル・紙パック	可燃ごみ	不燃ごみ	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
14 友引	15 大安	16 赤口	17 先勝 総合健診	18 友引	19 先負	20 仏滅
	可燃ごみ	雑誌(ホチキス製本)・新聞等	可燃ごみ	無色・その他のビン	可燃ごみ	収集休み
21 大安 父の日	22 赤口	23 先勝 乳幼児健診	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安
	可燃ごみ	ペットボトル・白色トレイ	可燃ごみ	粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
28 赤口	29 先勝	30 友引				
	可燃ごみ	収集休み				

熱中症にならないための予防行動

厚生労働省：熱中症予防のための情報・資料サイトより


熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策を取ることが重要です。『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

暑さを避ける、身を守る、こまめに水分を補給する

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所を出来るだけ選び、体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などを心がけましょう。


屋内では…

- エアコン等で温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に




屋外では…

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために…

- 通気性のよい、吸湿性速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす




高齢者や子ども、障がいのある方は、特に注意が必要！

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。また、障がいのある方には、体温調節が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



こんな症状の方を見かけたら迷わず**救急車を要請**する

- 自力で水が飲めない
- 応答がおかしい時



暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

令和8年
(2026年)

7月 July
ふみつき文月

8	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

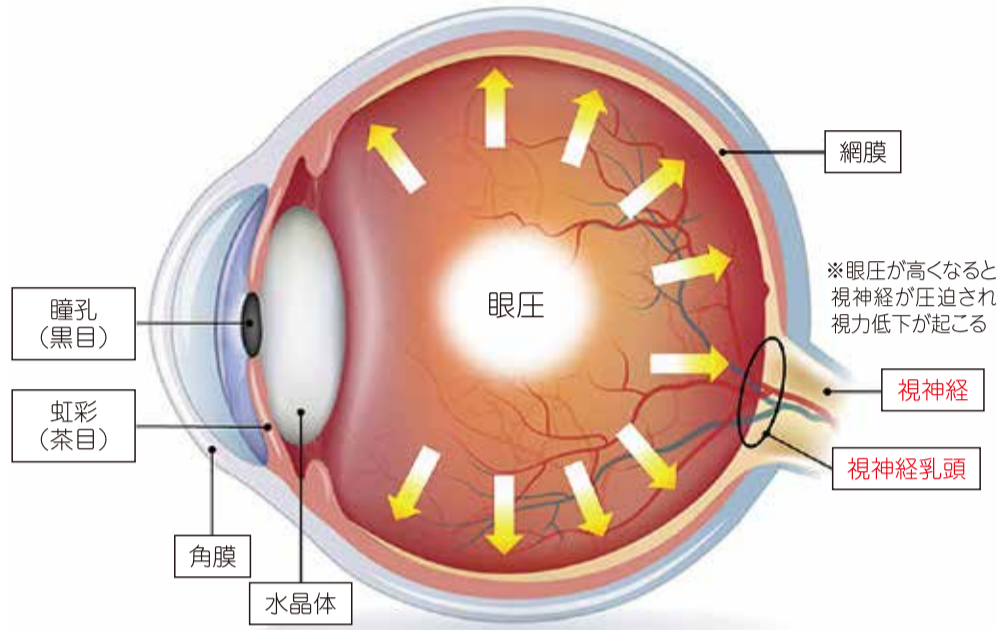
日	月	火	水	木	金	土
			1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
			可燃ごみ	茶色ビン	可燃ごみ	収集休み
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
	可燃ごみ	雑誌(のり製本)・ダンボール	可燃ごみ	不燃ごみ	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
12 友引	13 先負	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
	可燃ごみ	ペットボトル・紙パック	可燃ごみ	無色・その他のビン	可燃ごみ	収集休み
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
	可燃ごみ	雑誌(ホチキス製本)・新聞等	可燃ごみ	粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	
	可燃ごみ	ペットボトル・白色トレイ	可燃ごみ	収集休み	可燃ごみ	

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

放置しないで緑内障

緑内障とは、目の中の圧力（眼圧）が高くなることで視神経（目の神経）が圧迫され、視力が低下したり、見えない部分ができる疾患です。何も治療をしないで進行していくと、やがて失明に至ります。失明しないためには、定期的に眼科健診を受けることが大切です。40歳を過ぎたら、たとえ自覚症状がなかったとしても、年に一度を目安に、村の特定健診や眼科での健診を受け、早期発見・早期治療を心がけましょう。

風間浦村でも特定健診の項目にある眼底検査を受ける（眼科通院している方を除く）ことで、緑内障に気づき、治療を開始されている方が多くいます。緑内障の治療は、薬物療法やレーザー療法、手術療法などさまざまな方法があります。眼圧を下げることで緑内障の悪化を防ぐことができます。



図：眼球の断面図 視神経の圧迫

緑内障の見え方

実際に緑内障になると、見え方は写真のように視野がだんだん狭くなり、今まで見えていた範囲を見ることが出来なくなります。

緑内障による視野障害のイメージ

写真：緑内障による視野障害の進行イメージ



緑内障の人はどれくらいいるのか

厚生労働省の研究によると、年齢が40歳以上の20人に1人が緑内障を発症していることが明らかになっています。この中で、実際に治療を受けている人はおよそ20%しかいません。残りの80%の人は、自覚症状がなく、検査を受けることで初めて緑内障であることが分かった人たちということになります。

緑内障による視覚障害とは

緑内障は、眼圧が異常に高くなると起きると考えられています。しかし、最近では眼圧が正常でも緑内障を発症する人がいることも分かっています。緑内障を発症した場合、徐々に視野が狭くなるため、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、緑内障かもしれないと思って受診した時には、すでに重篤な状態になっていることもあります。残念ながら、一度圧迫されてしまった視神経は二度と元には戻らないのです。緑内障による視覚障害は、全視覚障害の24.6%を占めており、視聴覚障害の原因の第一位となっています。

令和8年
(2026年)

8月 August
はづき 葉月

9	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
						1 赤口 収集休み
2 先勝	3 友引 可燃ごみ	4 先負 雑誌(のり製本)・ダンボール	5 仏滅 可燃ごみ	6 大安 茶色ビン	7 赤口 可燃ごみ	8 先勝 アルミ・スチール缶
9 友引	10 先負 可燃ごみ	11 山の日 仏滅 ペットボトル・紙パック	12 大安 可燃ごみ	13 先勝 不燃ごみ	14 友引 二十歳の集い 可燃ごみ	15 先負 収集休み
16 仏滅	17 大安 可燃ごみ	18 赤口 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	19 先勝 可燃ごみ	20 友引 無色・その他のビン	21 先負 可燃ごみ	22 仏滅 アルミ・スチール缶
23 大安	24 赤口 可燃ごみ	25 先勝	26 友引 可燃ごみ	27 先負	28 仏滅 可燃ごみ	29 大安 収集休み
30 赤口	31 先勝 可燃ごみ	ペットボトル・白色トレイ	可燃ごみ	粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	可燃ごみ	収集休み

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

ストレスとの上手な付き合い方

気分が沈んだり、イライラしたり…していませんか？ 早めに気づくことがたいせつです

それはストレスによる心身の不調のサインかも

何も食べたくないよ

気持ちが落ち着かないよ

ストレスによってココロやカラダに不調のサインが現れることがあります

お腹が痛いよ

最近、眠れないよ

思い当たることはありませんか？

ココロのサイン

- 気分が沈む、ゆううつ
- 眠れない
(寝つけない、何度も目が覚める)
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする



カラダのサイン

- お腹が痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 胸がドキドキする
- 疲れがとれない、だるい
- 食欲がない
- 食べてもおいしくない



行動のサイン

- 余暇を楽しめない
- 集中力がなくなる
- ミスが多くなる
- 判断力の低下
- すぐに涙がでる
- 会話の減少



思い当たる項目がある方は、早めに医療機関を受診し医師に相談しましょう

令和8年
(2026年)

9月 September
ながつき 長月

10	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
		1 友引 雑誌(のり製本)・ダンボール	2 先負 可燃ごみ	3 仏滅 茶色ビン	4 大安 可燃ごみ	5 赤口 収集休み
6 先勝	7 友引 可燃ごみ	8 先負 ペットボトル・紙パック	9 仏滅 可燃ごみ	10 大安 不燃ごみ	11 友引 可燃ごみ	12 先負 アルミ・スチール缶
13 仏滅	14 大安 可燃ごみ	15 赤口 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	16 先勝 可燃ごみ	17 友引 無色・その他のビン	18 先負 可燃ごみ	19 仏滅 収集休み
20 大安	21 敬老の日 赤口 可燃ごみ	22 国民の休日 先勝 ペットボトル・白色トレイ	23 秋分の日 友引 可燃ごみ	24 先負 粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	25 仏滅 可燃ごみ	26 大安 アルミ・スチール缶
27 赤口	28 先勝 可燃ごみ	29 友引 収集休み	30 先負 可燃ごみ			

「食べることは生きること」

「食」は、単なる栄養補給ではなく、人間の生命維持、心身の健康、社会とのつながり、そして人生を豊かにする上で不可欠な営みであることを意味しています。調理の工夫では「段取り力」が自然と身に付き、生活リズムや心を整えることにも役立つといいます。

健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましょう。



「食べる力」=「生きる力」を育む「食育」



生涯にわたって
「食べる力」=「生きる力」
を育むことが重要

食育で育てたい「食べる力」

- 1 心と身体の健康を維持できる
- 2 食事の重要性や楽しさを理解する
- 3 食べ物の選択や食事づくりができる
- 4 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 5 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 6 食べ物やつくる人への感謝の心

参考：農林水産省HP
「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット」

令和8年
(2026年)

10月

October
かなづき
神無月

11

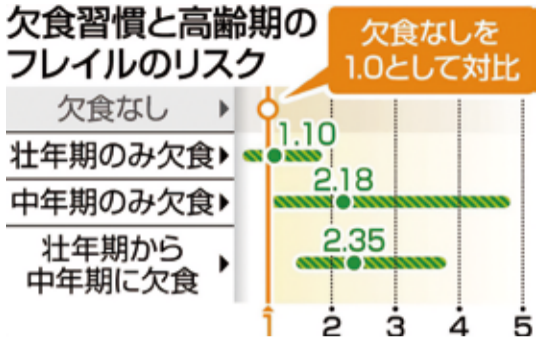
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
				1 仏滅 乳幼児健診 茶色ビン	2 大安 可燃ごみ	3 赤口 収集休み
4 先勝	5 友引 可燃ごみ	6 先負 雑誌(のり製本)・ダンボール	7 仏滅 可燃ごみ	8 大安 不燃ごみ	9 赤口 可燃ごみ	10 先勝 アルミ・スチール缶
11 先負	12 スポーツの日 仏滅 可燃ごみ	13 大安 ペットボトル・紙パック	14 赤口 可燃ごみ	15 先勝 無色・その他のビン	16 友引 可燃ごみ	17 先負 風中祭 収集休み
18 仏滅	19 大安 献血 可燃ごみ	20 赤口 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	21 先勝 可燃ごみ	22 友引 粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	23 先負 可燃ごみ	24 仏滅 小学校学芸会 アルミ・スチール缶
25 大安	26 赤口 可燃ごみ	27 先勝 ペットボトル・白色トレイ	28 友引 可燃ごみ	29 先負 収集休み	30 仏滅 総合健診 可燃ごみ	31 大安 収集休み

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

欠食習慣と高齢期フレイルの関係

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター（理事長：荒井秀典。以下 国立長寿医療研究センター）の老年学・社会科学研究センター、予防老年学研究部の西島千陽研究員、島田裕之センター長らのグループは、中年期の欠食習慣（1日2食以下）が高齢期の身体的フレイルと関連することを明らかにしました。



高齢期に欠食のない人で
 ・中年期に欠食なしを1として
中年期に欠食あり 2.96
 （国立長寿医療研究センターの研究より）

壮年期 25～44歳
 中年期 45～64歳
 高齢期 65歳以上

※フレイルとは…健常から要介護へ移行する中間の段階

フレイルの主なチェック項目

体重減少 半年で2、3kg減	握力が弱い 男性26kg、女性16kg未満	疲労感がある わけもなく、 疲れた感じがする
歩くのが遅い 歩行速度 1.0m/秒未満	運動習慣がない	

栄養の基本は、いろいろな食品を食べること
 毎日いろいろな食品をまんべんなく食べることで、フレイルの予防につなげることができます。

毎日10の食品群!

たんぱく質 血液や筋肉、強い骨をつくる

主食 脳と体の基本的なエネルギー源

ビタミン・ミネラル 体の調子をととのえる

油脂 しっかり動くためのエネルギーになる

1日に必要なたんぱく質量の目安

肉	魚	卵	大豆製品	牛乳
鶏もも肉 80g たんぱく質量 13.3g	サケ 1切れ:80g たんぱく質量 17.9g	生卵 1個:50g たんぱく質量 6.2g	納豆 1パック:50g たんぱく質量 8.3g	牛乳 1杯:200ml たんぱく質量 6.8g

それぞれ片手にのるくらいを毎日食べましょう。

全部食べれば1日52.5g!

● 食材に含まれるたんぱく質量 様々な食材を組み合わせとみましょう!

豚ロース肉 80g たんぱく質量 15.4g	あじの干物(焼) 1枚:90g たんぱく質量 22.1g	絹ごし豆腐 100g たんぱく質量 5.3g	しらす 大さじ2:12g たんぱく質量 2.9g	プロセスチーズ 1個:18g たんぱく質量 4.1g	ツナ 大さじ1:15g たんぱく質量 2.8g
---------------------------	---------------------------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新より算出

研究の結果から、高齢期の身体的フレイルの予防には、中年期からの欠食習慣の改善が重要で、中年期に欠食があったとしても、高齢期に多様な食品を食べれば、身体的フレイルを予防できる可能性があるとして指摘しています。

令和8年
(2026年)

11月

November
しもつき
霜月

12

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口	2 先勝	3 友引 文化の日	4 先負	5 仏滅 インフル・小学生①	6 大安	7 赤口
	可燃ごみ	雑誌(のり製本)・ダンボール	可燃ごみ	茶色ビン	可燃ごみ	収集休み
8 先勝	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負
	可燃ごみ	ペットボトル・紙パック	可燃ごみ	不燃ごみ	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 保育所発表会
	可燃ごみ	雑誌(ホチキス製本)・新聞等	可燃ごみ	無色・その他のビン	可燃ごみ	収集休み
22 大安	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝	25 友引 インフル・中学生	26 先負	27 仏滅	28 大安
	可燃ごみ	ペットボトル・白色トレイ	可燃ごみ	粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
29 赤口 乳がん検診	30 先勝					
	可燃ごみ					

きつとりすぎているかも塩分

塩のとり過ぎは、高血圧の原因となります。引き起こされる病気高血圧は気づかないうちに、命にかかわる脳卒中や心臓病などを引き起こす、怖い病気です。血圧コントロールのため、上手に減塩に取り組みましょう。

健康のための食塩摂取の目標量



食塩相当量 1日の目安量

成人男性
…7.5g 未満

成人女性
…6.5g 未満

血圧が高めの人
…6.0g 未満

※日本人の食事摂取基準(2020年版)

減塩



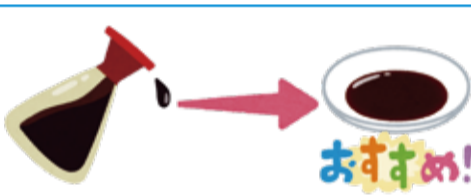
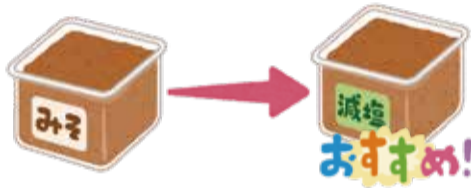
実際は**男性10.5g、女性8.9g**の食塩をとっています。食塩のとりすぎはさまざまな病気のリスクを高めます。健康に長生きするためには減塩は欠かせません。

加工食品の食塩量に気をつけよう

 食パン(1枚60g) 0.8g	 うどん(1袋250g) 0.8g	 かまぼこ(4切れ50g) 1.2g
 ちくわ(1本100g) 2.1g	 ロースハム(1枚15g) 0.4g	 ウイナー(1本20g) 0.5g
 たくあん(4枚20g) 0.5g	 スライスチーズ(1枚17g) 0.5g	 カップ麺(1個) 5.1g

調味料を見直そう

日本人は食塩の約7割を調味料からとっています。調味料に含まれる食塩量に気をつけましょう。



ポイント

減塩はムリせずコツコツと

1. 塩分豊富な加工食品は食べる回数を減らす
2. めん類の汁を半分残せば、食塩も半分減
3. しょうゆやソースは「かける」より「つける」
4. 香辛料(唐辛子、こしょう)や薬味(しそ、ねぎ、しょうが)などの辛味や香りを活用しましょう
5. 野菜をたっぷり食べましょう

令和8年
(2026年)

12月

December
しわす
師走

1	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
		1 友引 雑誌(のり製本)・ダンボール	2 先負 可燃ごみ	3 仏滅 乳幼児健診 茶色ビン	4 大安 可燃ごみ	5 赤口 収集休み
6 先勝	7 友引 可燃ごみ	8 先負 ペットボトル・紙パック	9 大安 インフル・小学生② 可燃ごみ	10 赤口 不燃ごみ	11 先勝 可燃ごみ	12 友引 アルミ・スチール缶
13 先負	14 仏滅 可燃ごみ	15 大安 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	16 赤口 可燃ごみ	17 先勝 無色・その他のビン	18 友引 可燃ごみ	19 先負 収集休み
20 仏滅	21 大安 可燃ごみ	22 赤口 ペットボトル・白色トレイ	23 先勝 可燃ごみ	24 友引 粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	25 先負 可燃ごみ	26 仏滅 アルミ・スチール缶
27 大安	28 赤口 可燃ごみ	29 先勝 収集休み	30 友引 可燃ごみ	31 先負 収集休み		

お酒との正しい付き合い方 ~適正飲酒のススメ~

1日あたりの適なお酒の量は、純アルコール量20g。アルコール度数によって適量は変化するので、普段飲むお酒の適量がどのくらいかおぼえましょう。

1日あたりの適量

ビール
(5%)



500ml
中びん1本

チューハイ
(7%)



350ml
缶1本

日本酒
(15%)



180ml
1合

ワイン
(12%)



200ml
約2杯

※上記は男性の目安量。女性は、男性に比べてアルコールの分解速度が遅いため、男性の1/2から2/3程度が適当とされています。

週に2日は休肝日を

週に2日はお酒を休んで、身体をいたわりましょう。肝臓で分解するのに、平均6~7時間前後かかるといわれます。お酒を飲んだ後、就寝している間も肝臓は黙々と働いています。肝臓を毎日連続して酷使すると障害がでてきます。週に2日は肝臓を解放して「休肝日」を設けましょう。

休肝日は…
週5日続けて飲酒して2日連続で休むより、
2~3日飲んで1日休む
を心がけましょう。



食事と一緒にゆっくりと味わう

お酒は食事を食べながら飲むことでアルコールはゆっくり吸収され、血中アルコール濃度の上昇も抑えられます。空腹でお酒を飲むとすぐに酔いが回り、胃壁を荒らしてしまうこともあるので要注意。

枝豆や豆腐、魚、肉などの高タンパク質は、肝細胞の再生を促進し、アルコール代謝酵素の活性を高めます。



お酒は20歳になってから

2022年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げとなりましたが、「未成年者飲酒禁止法」は「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」に改正されています。

20歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由

1. 脳の神経細胞を破壊します。
2. 性腺が萎縮する可能性があります。
3. アルコールを分解する酵素の働きが未発達です。
4. アルコール依存症になりやすくなります。
5. 将来の可能性を奪ってしまうことがあります。



令和9年
(2027年)

1月 January
むつき 睦月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦 仏滅	2 大安
					収集休み	収集休み
3 赤口	4 先勝 消防団出初式	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 赤口	9 先勝
	可燃ごみ	雑誌(のり製本)・ダンボール	可燃ごみ	茶色ビン	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
10 友引	11 先負 成人の日	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
	可燃ごみ	ペットボトル・紙パック	可燃ごみ	不燃ごみ	可燃ごみ	収集休み
17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負
	可燃ごみ	雑誌(ホチキス製本)・新聞等	可燃ごみ	無色・その他のビン	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安	可燃ごみ	ペットボトル・白色トレイ	可燃ごみ	粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	可燃ごみ	収集休み

がんの発症やがんの再発を運動で予防

運動が制限される病気もありますが、がんの場合は体力作りや合併症の予防など、むしろ運動を行うことでさまざまな効果が期待できます。また、運動はそれ自体にがんの予防効果があるため、習慣化するのがおすすめです。

運動が発症リスクを10~20%減少させる「がん」

乳がん 膀胱がん 子宮体がん 腎がん
 食道がん(腺がん) 大腸がん 胃がん

運動ががんを予防するメカニズム

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、大腸がんや子宮体がん、乳がんなどの一部のがんは身体活動により予防や改善が期待できるとしています。運動により免疫機能の改善などが起こり、腫瘍の成長が抑制するのではないかと考えられています。

【がん治療後の運動の効果】

- 治療後に低下した体力を改善する
- 生活の質を高める
- がんの再発を防止する

※がんの治療後は体力や身体機能が大きく低下します。日常生活を取り戻すためにも運動は大切です。また、運動はがんの予防効果もあるため、がん治療後であっても再発防止効果が期待できると考えられます。

推奨する運動

有酸素性運動と筋力トレーニング



運動する際の注意点

- 運動を開始する前に主治医に相談する
- 体調が悪いときは運動を控える
- 一気に運動量を上げない

運動によってがんサバイバーの死亡リスクが低下するがん

乳がん
 結腸がん
 前立腺がん

【運動の効果】

- 治療に伴う身体機能の低下を防ぐ
- 手術に伴う合併症などを予防する
- 寝たきりを防いでがんの治療を継続できる
- 精神的ストレスが緩和する
- リハビリの自信になる

※がんの治療では機能障害や体力の低下が起こるため、これを防止する上でも運動は大切です。

令和9年
(2027年)

2月 February
きさらぎ 如月

3	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				

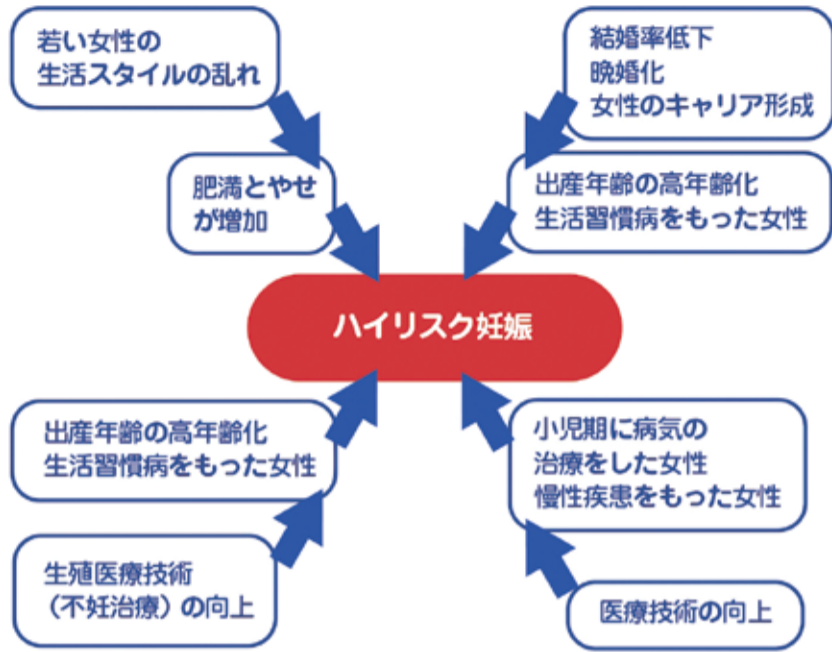
日	月	火	水	木	金	土
	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
	可燃ごみ	雑誌(のり製本)・ダンボール	可燃ごみ	茶色ビン	可燃ごみ	収集休み
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 建国記念の日 大安	12 赤口	13 先勝
	可燃ごみ	ペットボトル・紙パック	可燃ごみ	不燃ごみ	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
	可燃ごみ	雑誌(ホチキス製本)・新聞等	可燃ごみ	無色・その他のビン	可燃ごみ	収集休み
21 先負	22 仏滅	23 天皇誕生日 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
	可燃ごみ	ペットボトル・白色トレイ	可燃ごみ	乳幼児健診	粗大ゴミ・小型家電・スプレー缶	可燃ごみ
28 仏滅						

「プレコンセプションケア」を知っていますか

プレコンセプションケアは「妊娠前の健康管理」という意味です。日本では、医療の発展によって妊婦死亡率や周産期死亡率は劇的に減りました。しかし、女性が持つリスク因子(やせや肥満、喫煙、持病、高齢など)が原因とされる先天異常、低出生体重児等は減っていません。プレコンセプションケアは、近々妊娠したいと考えている女性だけでなく、思春期以降、妊娠可能な年齢の全女性に必要なもの。そして、女性の健康を支えるパートナーやご家族にも知ってほしいことです。



ハイリスク妊娠の要因



提供：国立成育医療研究センター

女性には、妊娠前から自身の健康状態やリスク因子を把握して、早めにケアを始めてもらうことが大切です。また、持病などによって妊娠が難しい人も、プレコンセプションケアによって妊娠の道を探ることができます。



プレコンセプションケアの目的

- ① 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- ② 若い世代の男女が将来、より健康になること
- ③ ①の実現によって、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

胎児の心臓は受精後22日で拍動を始め、神経管は受精後28日までに閉鎖するので、妊娠に気づいてからリスク因子のケアを始めるのでは遅いのです



「女性が健康でいるための生活習慣」

- ① 適正体重を守る
- ② 栄養バランスを整える
- ③ 適度に運動する
- ④ 禁煙する・受動喫煙を避ける
- ⑤ アルコールは控えめに
- ⑥ ストレスを溜め込まない

※若くても健康診断を受け、病気の治療は早めに開始を



令和9年
(2027年)

3月 March
やよい 弥生

4	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅
	可燃ごみ	雑誌(のり製本)・ダンボール	可燃ごみ	茶色ビン	可燃ごみ	収集休み
7 大安	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
	可燃ごみ	中学校卒業式	可燃ごみ	不燃ごみ	可燃ごみ	風間浦鯨感謝祭 保育所修了式
	可燃ごみ	ペットボトル・紙パック	可燃ごみ	不燃ごみ	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
	可燃ごみ	雑誌(ホチキス製本)・新聞等	可燃ごみ	無色・その他のビン	可燃ごみ	小学校卒業式 収集休み
21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
	春分の日	振替休日	可燃ごみ	可燃ごみ	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
	可燃ごみ	ペットボトル・白色トレイ	可燃ごみ	粗大ごみ・小型家電・スプレー缶	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝			
	可燃ごみ	収集休み	可燃ごみ			

～分ければ資源！ ごみの分別にご協力ください～

ごみ収集早見表	
月・水・金	燃えるごみ 
第1	雑誌（のり製本雑誌） ダンボール 
第2	ペットボトル・紙パック 
第3	雑誌（ホチキス製本雑誌）・新聞 雑紙（チラシ・お菓子箱・コピー用紙等） 
第4	ペットボトル・白色トレイ 
第1	茶ビン 
第2	燃えないごみ 
第3	無色ビン・その他ビン 
第4	粗大ごみ（処理券を貼る）・小型家電（資源ごみ袋に入れる）・ スプレー缶（不燃ごみ袋に入れる）
第2 第4	土曜日 アルミ缶・スチール缶（アルミ缶とスチール缶を分別せず、1つの袋に入れて出してください。）
各地区 ボックスへ	有害ごみ 乾電池・蛍光灯・体温計（水銀）・リチウムイオン電池・ 釣り用鉛・ライター（使い切った状態）等 
販売店へ	回収できないごみ テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・ パソコン・バッテリー（車・船等）・刈払い機・チェーンソー等
分別方法の詳細は、次のページをご覧ください	

ごみの減量化を目指そう！！

《生ごみは処理方法でごみの減量化に大きな差が出ます》

生ごみの70～80%が水分と言われてています

- ◆三角コーナーや排水口に水切りネットをセットしてしぼる！！
- ◆軽く水気を切った生ごみは、新聞紙などに包んで乾燥させることにより次の日のごみの匂いを抑制します！！

ごみの排出は、一人一人がマナーを守ることが大切です
左の表を参考に正しいごみの出し方に努め、ごみの減量化を図りましょう！

下北地域広域行政事務組合からのお知らせ

一般廃棄物処理施設「クリーンセンターしもきた（愛称：まさかーる）」へ住民の皆様が直接ごみを持ち込む場合の料金は下記のとおりです。なお、搬入確認書が必要となりますので、事前にお問い合わせください。また、「クリーンセンターしもきた」へごみを持ち込む際は、指定ごみ袋、透明または半透明の袋を使用してください。

直接搬入ごみの料金について（料金：消費税抜）

料金の支払い場所／クリーンセンターしもきた（愛称：まさかーる）

搬入区分	直接搬入料金（10kg当）
家庭から持ち込まれるごみ	50円（税抜）
事業所から持ち込まれるごみ	100円（税抜）

（搬入禁止物）

- ◆産業廃棄物・医療廃棄物・消火器・ガスボンベ・コンクリート廃材・石膏ボード・テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコン・バッテリー（車・船等）・刈払い機・長さ2m以上の粗大ごみ

問合せ先 下北地域広域行政事務組合 廃棄物施設課 TEL 33-8851
風間浦村役場 建設環境課 TEL 35-2111



資源ごみの分別方法



資源袋に入れるごみ

- ▲ペットボトル……飲料水・調理ペットボトル等
- ▲アルミ缶・スチール缶……飲料水・缶詰缶・お菓子缶等
- ▲白色トレイ……食品用トレイ（鮮魚・精肉・惣菜等）
- ▲紙パック……牛乳パック・ジュース類パック
- ▲小型家電製品……炊飯器・電子レンジ・携帯電話等

- ★排出方法……ペットボトル・缶類・白色トレイは中を水洗いして水を切り、資源ごみの袋に入れて出してください
- 紙パックは、中を水洗いし開いて資源ごみの袋に入れて出してください。

※ペットボトルのキャップ・ラベルは可燃ごみに出して下さい。

資源袋に入れないごみ

- ▲ビン類（茶色）……ビール瓶・一升瓶・飲料水等
- ▲ビン類（無色）……一升瓶・飲料水等
- ▲ビン類（その他）……飲料水・調理ビン等

- ★排出方法……中を水洗い後に、色別の回収箱へ出してください。
- ※金属製のキャップや栓、化粧ビン、薬のピンは不燃ごみに出して下さい。
- ※プラスチック製のキャップや栓は可燃ごみに出して下さい。

- ▲紙類……新聞紙・本・雑誌（ホチキス・のり）・ダンボール・雑紙（チラシ・コピー用紙・ティッシュ箱等）

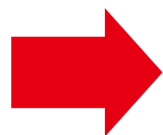
- ★排出方法……それぞれの種類に分け（新聞紙とチラシは別々に）片手で持てる重さにして紐できつく縛ってごみに出して下さい。（水濡れ注意）

スプレー缶の捨て方

殺虫剤・ヘアスプレー・制汗剤・カセットコンロ用ガスボンベ等のスプレー缶に関しては第2木曜日の燃えないごみの日から、**第4木曜日の粗大ごみ・小型家電の日に変更**になります。捨てる際には、スプレー缶の中身を使い切り、**穴をあけずに不燃ごみ袋**に入れ、ごみステーションに出してください。中身が残っている状態でスプレー缶に穴をあけると、**火災が発生する恐れ**があります。なお、第4木曜日は**スプレー缶以外の不燃ごみは回収しません**ので、ご注意ください。



使い切って



穴をあけずに



不燃ごみ袋に入れ



第4木曜日にごみステーションへ